

2023
11
November
Vol.92

SNSで旬な情報を
投稿しています



JAしまねびより

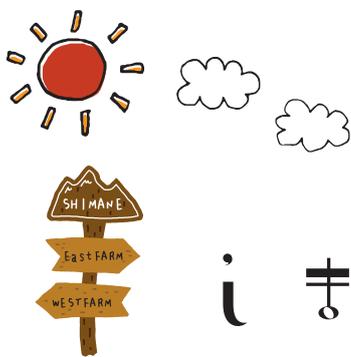
特集

秋の味覚
島根あんぽが
できるまで

国産を食べよう!!
10・11月は
「国消国産月間」



コーディネート
しまねのファーマーズ
Shimane farmers
瀬尾 正明さん
[雲南地区本部]



し ま ね の フ ァ ー マ ー ズ

Shimane farmers



収穫シーズンを迎えた柚子

せ お ま さ あ き 瀬尾 正明さん(72歳)

今月は雲南地区本部。雲南市木次町で柚子栽培を行なっている雲南市柚子生産組合・組合長の瀬尾正明さんにお話を伺いました。

柚子を町の特産に

近くを斐伊川が流
れ、神話にゆかりの
ある地として知られ
ている雲南市木次町
西日登地区。瀬尾さ
んは、この自然豊か
な場所で家族ととも
に柚子を栽培してい
ます。旧木次町時代
に「柚子を町の特産
品にしよう」と行政
とJAが取り組みを
始めた頃、瀬尾さんの先代である父親の豊さんも挑
戦してみようと、退職後に植栽しました。瀬尾家の
農地は、比較的平らで南向きだったこと、また、ト
ラックが入るほどのスペースがあり作業がしやす
く、柚子の栽培にとても適していました。現在は、
60アール・約250本の柚子の樹に加え、90本の西
条柿、梅、栗などを育て、米作りも行っています。



父親の豊さんから受け継いだ柚子園

信頼関係から作られる特別な柚子

品質には定評があり、
先代の頃から玉造温
泉の旅館の食事に使
われている瀬尾家
の柚子。当時、奥さ
んの恵子さんが料理
長から頼まれて作っ
た「柚香(ゆこう)」は、



「柚香」。柚子の香りが口いっぱい
広がり、甘すぎないためお酒にも
合いそうな一品です。

柚子の皮を炊いたも
ので、柔らかく、香
り高い上品な逸品で
す。現在も高級旅館
のおせち料理に使わ
れており、毎年欠か
せない存在となっ
ています。

先代が亡くなり、
瀬尾さんが受け継い
だ柚子栽培と、恵子
さんが作り続ける柚
香の味。今でも旅館へ納め続けられているのは、先
代が道をつけてくれたおかげと語ります。「みなさ
んに信頼してもらっているから、良いものを届けた
い」と、瀬尾さんと恵子さんは丁寧な作り上げてい
ます。品質や味が一流なのはもちろんのこと、毎年
同じように依頼されるのは、周りの人との信頼関係
があるからこそ。そんな特別な柚子は、食べる人の
心を惹きつけます。

手間であつても、 こだわりの持ちつて作り続ける

瀬尾さんはより良い土壌を作るため、毎年試行錯
誤しながらさまざまな方法を試しています。斐伊川
土手の草を持つてきて腐らせ、米糠を混ぜ堆肥を一
から作るなど、土作りには余念がありません。柚子
栽培では、地面に足跡がつくくらいの柔らかさが最
適で、それが柚子の皮の柔らかさにも影響してくる
のだそう。「手抜きができないのは、僕の性格だから」と
笑う瀬尾さん。また、どうしても害虫対策のため



丁寧な手作業と管理で育ち実ったこだわりの柚子

に薬剤を使用する必要がありますが、できるだけ低農薬で安心・安全なものを作ることを心がけています。

そして、柚子栽培にとって大切なのが剪定作業。果実同士が擦りあって傷が付かないようにすることや、どンドン上に伸びていく樹を、自分の背の高さに合うよう計算して切る、間隔をあけて切るなど、収穫のしやすさを考えながら剪定していくことが重要だといえます。

地域の産業を支える立場として

雲南市柚子生産組合では、毎年剪定の講習会を開催しています。そこでは、瀬尾さん自らが使ってみて良かった「のこ」などの道具を勧めたり、どうしたら作業がしやすくなるかアドバイスも行っています。高齢化によって減り続けている組合のメンバーですが、こうした取り組みや働きかけによって、少しでも長く続けてもらえるようにと組合長の立場としても地域の産業を支えています。



講習会の様子

楽しみながら生きること

農業を続けていく秘訣は「楽しむこと」と笑顔で語る瀬尾さん夫妻。恵子さんは、得意の料理をはじめ

め、スポーツやショッピングなど多くの趣味で忙しいです。中でも「おしゃべりが一番」と話し、色々な人が家に来ては、夕ご飯を馳走することも。今はお孫さんたちと身近に農業に触れ合っている環境に感謝しながら、忙しい毎日をとことん謳歌しています。そんな恵子さんは、農家に嫁いだ同じ境遇の人たちに向けた講演を行った経験もあります。「私も非農家からここに嫁いできました。『農業はきつい、なんでこんなことをしなきゃいけないのか』と思ったら、それで終わりです。そうではなくて、一度きりの人生、自分で楽しいことを見つけていかないと前向きな考えを持つことを伝え続けています。」



お孫さんたちと一緒にパシャリ

自分のやりたいことで達成感を得る

「農業は自分の考えを持ってやっていくことも大事」だと語る瀬尾さん。自分の作りたいものや、やり方にこだわりの持つて取り組んでいくことで、できた時の達成感を得ることが農業の面白さであり、続けていける理由でもあります。少子高齢化により、農業離れが加速している今、

瀬尾さんは、なんとか現状を維持するために、立場上、行政などと積極的にやり取りし、農家の意見を少しでも受け止めてもらおうと思いを伝えていきます。

瀬尾さんを突き動かすのは「すべて良い方向に向いてほしい」という思いがあるから。厳しい農業の世界であっても、その中で自分ができることや楽しみを見つけ、明かりの見える方へ進んでいきたいと夫妻で支え合いながら農業を続けています。



どんな時も夫婦二人で力を合わせてきた瀬尾さん夫妻

瀬尾さんご夫妻おすすめレシピ

プチっと情報!

爽やかな香りと酸味が食欲をそそる柚子。瀬尾さん夫妻おすすめの食べ方は「柚子こしょう」と「柚子の砂糖漬け」。「柚子こしょう」は柚子の皮・絞り汁、唐辛子、塩を、「柚子の砂糖漬け」は柚子と砂糖を使って作るのだそう。砂糖漬けにはキウイや柿、りんごと一緒に入れるとさらにgood◎今年の冬は柚子をまるごと味わってみては…? 😊



あんぽができるまで

サンマなどなど、美味しい食べ物がたくさんあるのが秋の魅力ですよ😊
についてご紹介🌟読み終わったころには食べたくなっていること間違いなし…!?

島根県は西条柿の産地！

「西条柿」は島根県全域で生産されており、島根県を代表する完全渋柿です。脱渋後の糖度は高く、独特の形状と滑らかな食感が特徴の「西条柿」。外観が砲弾状で四方に溝があり、大国主命が持つ「打ち出の小槌」を連想させることから「こづち」の愛称で親しまれています。

10月4日に出雲市のJAしまね平田柿選果場で出発式を開き、本格的に出荷が始まりました！出荷は11月中下旬頃まで続く予定です🌟



島根県観光キャラクター
「しまねっこ」の
パッケージが目印！



「島根あんぽ」って？

JAしまねが加工・販売する「島根あんぽ」は、西条柿を半生状に乾燥させた干し柿のこと。県全体で西条柿の生産拡大を目指そうと県統一ブランドとして2017年度に誕生しました😊

現在は、いわみ中央地区本部と出雲地区本部の合計2か所の加工場で製造しています。



全国的にも人気の高い「島根あんぽ」

県内の他、東京や大阪、広島方面など全国に向けて出荷しており、毎年数が足りなくなるほど注文が来る人気の商品♥

糖度の高い西条柿を乾燥させることで、和菓子のような甘さとしっとりした食感が楽しめる「島根あんぽ」。日本茶はもちろんコーヒーや紅茶との相性も抜群◎

また、一般的な干し柿は変色を抑えるための硫黄燻蒸を施すことが多いですが、「島根あんぽ」はしていないのが特徴。そのため、「西条柿」本来の味が味わえます！



とろとろ食感…♥



実際に「島根あんぽ」ができるまでを見よう！

秋の味覚 島根

皆さんは食欲の秋と聞くと何を思い浮かべますか？新米や栗、サツマイモ、今回は島根県の“秋の味覚”を代表する「西条柿」を使った加工品「島根あんぽ」

それでは「島根あんぽ」加工場に潜入!!



1

選果場に持ち込まれた西条柿を選果。



2

西条柿のヘタを取り除いた後、自動皮むき機で全体の皮をむいていきます。



3

溝に残った皮を手作業で丁寧に取り除きます。



4

皮をむかれた西条柿はエビラと呼ばれる専用のパレットに並べ、乾燥機に入れられます。



生果の状態の重量を100%とすると、乾燥後は35%程度になるそう。



5

乾燥温度を急に上げると表面が厚くなってしまおう。既定の温度から徐々に下げていくのがおいしさのヒミツなのだとか…!

乾燥させる日数は5日間。湿度や温度を調整しながら管理します。



6

乾燥機から取り出された柿は、重量で選別した後、3つずつパックに手作業で封入していきます。

出来上がった干し柿は、それぞれ色味が違います。パック内で統一感を出すため作業スタッフが目で見て似通った色同士でパッキングしています!

ちなみに…

乾燥機から取り出した直後の干し柿の表面は乾燥していますが、時間が経つにつれて柿内部から水分が出てきて皆さんのお手元に届くころにはあんぽ柿らしいぼてぼてとした状態になるのだそう!



地元産・国産を
食べよう!



「島根あんぽ」は県内のスーパーやJA系統店舗・柿直売所などで販売中です。

西条柿のおいしさがギュッとつまった「島根あんぽ」をぜひ手にとって食べてみてくださいね♡



©よい食P こくしょうこくさん

J Aしまねの石川寿樹組合長ら本店常勤理事は、J A自己改革の一環として、地域の担い手・大型農業法人・集落営農組織等を訪問し、今後のJ A運営に反映させるため各所で組合員の皆さまの貴重なご意見・ご要望を伺っています。



現場の声を
聞きたい

組合長が行く！



今月の
訪問先

J Aしまね西いわみ地区本部管内
●金山千年さん ●森原孝さん



巡回の様子を収めた
動画はコチラ

今回は、金山千年さん、森原孝さんを石川寿樹組合長ら本店常勤理事が訪問し、現場の「生の声」を伺いました。

金山さんは、益田市白上町の国営農地開発地で春・秋作トマトを中心に、アムスメロンやアールスメロンを栽培しています。J Aしまね西いわみ益田トマト部会の部会長も務めており、同地区本部管内の施設園芸を牽引されています。金山さんは、トマトの栽培方法や高津川の水を利用し、恩恵を受ける一方で、大雨で川の水が濁ると作物に病気が出やすくなることなどお話しいただきました。また、管内の特産を選果する飯田選果場の多品目選果施設修繕に伴う選果利用料金の値上げについて触れ、「資材高騰の中、苦しい状況にある生産者もいると聞いています。値上げをきっか



トマトハウスで金山さん（前列中央）と石川組合長（前列左から2番目）ら



金山さんのトマトハウス



金山さん（左から3番目）から栽培状況などについて説明を受けました

けに大玉トマトを生産する農家が減るのではないかと心配している」と話されました。

森原さんは、同開発地で「デラウェア」「シャインマスカット」「ピオーネ」を栽培。40歳でゼロからブドウ栽培を始め、今年で8年目を迎えます。J Aしまね西いわみぶどう部会青年部の部長を務めた経験を持ち、今年6月に行われた福岡でのトップセールスに参加するなど島根ぶどう生産の一翼を担っています。森原さんには、栽培状況や県と連携した同部会の取り組み、個人と青年部で県版農業生産工程管理（GAP）「美味しまねゴールド」を取得したことなどについて説明いただきました。森原さんは、出荷資材（特に化粧箱）が出荷価格に対して高いことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。

収穫を翌日に控えた「シャインマスカット」



ことからJ Aの資材価格の見直しを要望されました。



ハウスで森原さん（前列左から3番目）と石川組合長（前列右）ら



取り組みについて説明する森原さん（左）

組合長から一言



今回は、9月4日に西いわみ地区本部管内のトマト栽培農家の金山千年氏、ブドウ栽培農家の森原孝氏を、翌5日にいわみ中央地区本部管内の株式会社小松ファーム、シクラメンやアジサイを栽培されている石橋農園・石橋園芸を訪問させていただきました。西いわみ地区本部で訪問した金山さんと森原さんは、いずれも若い経営者であり、大変意欲のある皆さんであった。また、管内にある多品目選果施設が大変老朽化しており、なんとかできないかといった要望もいただいていた。

特に印象に残ったのは、小松原修氏が代表の株式会社小松ファーム。小松原さんは高校卒業後、浜田市内の会社に就職されたが、ふるさとの弥栄町の農地が荒れていく現状を目の当たりにし、なんとかしなければとの思いから2年間浜田市内で有機農業を学ばれ、15年前に同社を設立された。ゼロからの出発であったが、現在大型ハウス58棟、112アールまで拡大され、家族3名と従業員10名により、ホウレンソウ・小松菜・水菜などを有機栽培されている。今後は、路地でニンジン

組合長より一言
ししがき
猪垣や
有機で
過疎の村
を守る



いわみ中央地区本部の巡回の様子は12月号でお届けします！

topics
1

島根県種畜共進会を4年ぶりに開催



J Aしまねは10月7日、松江市の島根中央家畜市場で2023年度島根県種畜共進会を4年ぶりに開きました。県内各地の選抜会を勝ち抜いた肉用種牛56頭が出品され、育種改良の成果や飼養管理技術を競いました。各区の首席から選ばれるグランドチャンピオンには安来市の倉井公子さんが出品した「ひみやよい」「ひみさくら」が輝きました。



グランドチャンピオンに輝いた「ひみやよい」と「ひみさくら」と倉井さん（左）ら 県内各地の選抜会を勝ち抜いた牛たち

肉用種牛は月齢で若雌牛区（22頭）と成雌牛区（24頭）に区分。母とその娘を一組とした母系牛群区（5組10頭）を加えた3つの区でそれぞれ首席を決定しました。

グランドチャンピオンの「ひみやよい」「ひみさくら」は、母系牛群区に出品。審査顧問を務めた全国和牛登録協会の工藤太介事務局長は「母と娘はよく似ており、母牛の体積豊かな面や雌牛らしさ、均称・品位などの点が娘の世代に受け継がれ、さらに良くなっていることが確認された」と講評しました。夫の倉井毅さんは「牛の素質が良かった。初めて母系牛群に出品し、優秀な賞をいただき本当にうれしい」と話しました。

その他の主な受賞者は次のとおり。

- ◆若雌牛区▽首席＝（有）隠岐潮風ファーム（海士町）▽次席＝島根県立農林大学校（大田市）▽三席＝多久田申治（斐川町）
- ◆成雌牛区▽首席＝森桜俊治（奥出雲町）▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝門脇久幸（雲南市）
- ◆母系牛群区▽次席＝岩倉勝政（大田市）▽三席＝（有）隠岐潮風ファーム

topics
2

J Aしまね女性部とJ Aしまね役員が意見交換会を開催



J Aしまね女性部は9月21日、出雲市の同J A出雲地区本部でJ A役員との意見交換会を開きました。女性部役員13人が参加し、今年度の活動やJ Aの事業について活発に意見を交わしました。

女性組織の活動強化とJ A事業運営への理解促進、女性部員の生活に根差したJ Aの取り組みを求めることを目的に毎年開催しています。

意見交換会では、「県版農業生産工程管理（GAP）『美味しまね認証』を受けていることを価格に転嫁させてほしい」「米粉事業の今後の計画や展望を教えてください」「今後の米作りを取り巻く環境がどうなっていくのか」など、さまざまな声が上がりました。

また、同J Aが力を入れる有機農業について、県全体で取り組んでいくために女性部としてできることがないか意見を求めました。同日は、J A島根厚生連の田尻宏常務も出席し、健康管理活動についても意見を交わしました。

J Aの石川寿樹組合長は「考えや要望などを聞かせていただいた。今後、我々としてもしっかりと応援していきたい」と話しました。



活発に意見を交わす女性部員とJ A役員ら

topics
3

「第5代目農Tuber」に島根県農協青年組織協議会委員の大森さんが選出



J Aグループが日本テレビと連携して開設したYouTubeチャンネル「アグリnc h」で農業や地域の魅力を伝える「農Tuber」に、島根県農協青年組織協議会委員の大森雄介さんが選ばれました。島根県から中国四国ブロック代表として選出されるのは初めてのことです。

「アグリnc h」では、若い世代をターゲットに、2019年度から「農Tuber企画」を立ち上げ動画コンテンツを配信。毎年、全国の青年組織から盟友6人を「農Tuber」として選出し、各々が農作業や農家の暮らし、農業への思いなどを発信しています。

今回、第5代目農Tuberとして活動していく大森さんは、安来市で「いちごの大森ファーム」を経営し、主にイチゴを栽培。前職での経験を活かし、環境モニタリングシステムを自作し近隣農家とデータを共有するなど地域農業の発展に貢献されています。

大森さんは「農業の楽しさを伝えたい」と意気込みました。



第5代目農Tuberに選ばれた大森さん

アグリnc hはこちらから

農Tuberによる動画は、毎週日曜日18時に配信されています!ぜひご覧ください





想いをひとつに✿ しまねの女性部!

雲南女性部

JA女性組織3カ年計画
「JA女性 想いをひとつに かなえよう✿」
の実践2年目です。

つながろう✿ まもろう✿ かかわろう✿

の3つの具体的目標を掲げ活動します。

つながろう✿

仲間と・地域と・他組織と・次代と

JAしまね雲南女性部は、コロナ禍以前の活動に戻しながら、部員同士の交流を深めています。昨年までは思うような活動ができず、歯がゆい思いをしてきましたが「できることからはじめよう」を合言葉に、地道に活動を続けてきました。

今年度は、JR木次線を使つての奥出雲町への旅行やいちご狩り、島根県「家の光」講師の影山和美先生や飯塚生美子先生を招いての手芸教室や料理教室などにも取り組み、食と農を中心としながら地域との関わりも大切にしています。

今年25日には「女性のつどい・家の光大会」があります。全地区の部員350人が集まる予定で、支部やフレッシュユミズの活動発表、記念講演などさまざまなイベントを行います。久しぶりに顔を合わせる仲間もたくさんいますので、楽しみにしています。



一所懸命青年連盟

JAしまねいわみ中央青年連盟

地産地消に取り組み、
農業を通じて、
地域に貢献して
いきたい



JA YOUTH

きまち まさひろ
木待 聖浩さん



JAしまねいわみ中央青年連盟（以下、農青連）の木待聖浩さん（28）は、浜田市三隅町でシイタケやジャガイモ、サツマイモなどを栽培しています。
以前は医療関係の仕事をしていましたが、結婚のタイミングで退職。奥さんの実家が経営する会社で、事業の一つである農業に携わることとなり、令和4年12月に就農しました。まだ始めたばかりで、農業のイロハもわからず諸先輩方に色々教わりながら頑張っています。
毎日楽しくやることをモットーに、早く一人前の農家になることを目指しています。
農青連では、今年度から県委員に就任。木待さんは「県内外の仲間との繋がりをつくることを目標に積極的に活動へ参加したい」と今後の意気込みを語りました。

JAしまねスマート農業展示会開催のお知らせ

JAしまねは、将来にわたって持続・発展する農業を目指し「JAしまねスマート農業展示会」を開催します。スマート農業は、ロボットやICTなど先端技術を活用した農業技術の継承や労働力不足の解消などにつながる技術として期待されています。農業者の経営改善や新規就農者の早期の経営確立につながるスマート技術や情報の発信、事例報告などを行いますので、ぜひご参加ください。

開催日時：令和5年11月28日(火) 10:00~15:30 (入退場自由)

開催場所：島根県立農林大学校 (島根県大田市波根町970-1)

駐車場：農林大学校グラウンド

内 容：①事例報告

島根県農業技術センターでの取組

園芸部門1講演(午前)、水稻部門1講演(午後)

②スマート農機・機器の展示および実演

農機操舵アシスト、自動除草機、環境モニタリング、アシストスーツ等

問い合わせ先

JAしまね本店 営農指導課 TEL: 0853-25-8140

税務署からのお知らせ

事業者のみなさま

消費税インボイス制度の
説明会・登録要否相談会を
開催中です



説明会開催

オンライン説明会や税務署での説明会・登録要否相談会をご案内しております。

説明会等の日程



新たな負担軽減措置

税負担・事務負担の軽減措置があります。

令和5年度税制改正関係
(インボイス関連)



補助金などの支援策も

IT導入補助金・小規模事業者持続化補助金などの支援策があります。

中小企業庁
リーフレット



理事会情報 (9月29日開催)

【協議事項】

- ①出雲地区本部「ぶどう団地構想」における事業用地の導入方法の変更と令和5年度補助事業の実施について
- ②令和4年産島根米の最終精算について
- ③いわみ中央地区本部「JAあぐり南店罹災後の再建」について
- ④令和5年10月31日および令和5年11月1日付け機構改革の実施について
- ⑤出雲地区本部 ラピタ本店西側駐車場敷地の取得について
- ⑥大口貸出について
- ⑦不良債権に関する処理について
- ⑧組合と理事との取引(契約)の承認について(都度承認分)
- ⑨「内部統制システム基本方針」の改定について
- ⑩「当組合における取引のリスク評価書」の改正について

三隅・岡見小 柿の選果場見学



12名が訪れました。はじめに、JA職員から浜田市の特産品である西条柿の生産状況や出荷方法などの説明を受け、選果場内を見学しました。



10月17日、西条柿の出荷が最盛期の浜田市美川柿選果場に三隅小学校3年生の児童30名と岡見小学校3・4年生の児童

ベルトコンベアで次々とレーンに流れる柿を選果員が手早く形や傷などをチェックし、各等級に格付けされる様子や渋抜き用のドライアイスと一緒に箱詰めされている様子を興味深く真剣に見ていました。「柿がゴロゴロ転がっているのに傷はつかないの?」「ドライアイスはどれくらい入れるの?」など多く質問がされ、職員がひとつひとつ丁寧に答えていました。説明の中で出荷は国内だけでなく、実は香港やシンガポールまで輸出されていることを聞き、児童たちはとても驚いていました。帰り際には西条柿がプレゼントされ、みんなにっこり笑顔に。JA職員は「児童のみなさんに秋の味覚である美味しい西条柿を味わってもらい、より地元特産の西条柿のことを知ってもらえると嬉しいです」と話していました。



いわみ中央西条柿生産組合品評会の開催

いわみ中央西条柿生産組合（池田道成組合長）は、生産技術の向上を目的として10月26日にいわみ中央西条柿生産組合品評会を開催しました。本年産は近年の異常気象の影響で、寒暖差が少ないことから柿の色付きが悪く出荷ピークが例年と比べ遅い傾向にありますが、病害虫被害や天災もなく柿自体はきれいなものが多く出荷されています。同日は1年間丹精込めて栽培した選りすぐりの西条柿が出品され、審査は島根県、浜田市、JAにおいて行い成績は以下の通りとなりました。

品評会後は、産直店舗「きんさい市場黒川店」において店頭直売による販売促進活動と宣伝PRを行いました。



最優秀賞	平木 正美 (三隅)
優秀賞	串崎 美之 (三隅)
優良賞	大橋 建實 (浜田)
努力賞	山田 義喜 (三隅)

出品数 全14点



磨かれた技の競演 ～島根県種畜共進会～

10月7日（土）、松江市宍道町の中央家畜市場において令和5年度島根県種畜共進会が開催されました。種畜共進会は県内の家畜改良を促進するとともに、その意欲高揚を図ることを目的として開催されるもので、当日は島根県畜産技術センターによる展示や「しまね和牛」の消費拡大に向けての牛肉販売のほか農機具の展示等の催しがありました。

日まで出品者は愛牛が万全のコンディションで出場できるように慎重な飼養管理に心がけられました。出品家畜は各部門の審査基準（黒毛和種



は発育、体型、資質、品位等）により審査され、管内の出品牛の成績は別表のとおりとなりました。また、当日は認定和牛改良組合表彰があり、いわみ中央和牛改良組合が授賞しました。これは、全国和牛登録協会が表彰するもので、組合内供用中雌牛の平均分娩間隔の平均値が全国上位（分娩間隔の部）の15組合に表彰されるものです。いわみ中央和牛改良組合は380・35日（参考…全国値405・84日、島根399・13日）という成績となり、当日は峠田等組合長が表彰状を受け取られました。



管内出品牛成績

名号	地区	出品者 (敬称略)	授賞
はるくに5	弥栄町	佐々木祥二	優良賞

令和5年度西部地区子牛共進会開催

10月27日（金）西部家畜市場（益田市遠田町）において、令和5年度西部地区子牛共進会が開催され、いわみ中央地区本部、西いわみ地区本部から計16頭（いわみ中央6頭、西いわみ10頭）の雌子牛が出品されました。

子牛共進会は、発育、体型、資質などのほか、子牛らしさが評価の対象となります。当日は4名の審査員により厳正な審査が行われ、大崎善夫氏（金城町）出品牛の「ふじゆき号」が最優秀賞を授賞し、その他の出品牛についても優秀な成績で閉会となりました。

この西部地区子牛共進会当日まで、出品者の皆様には日頃の飼養管理や牛の手入れ等大変お疲れ様でした。



区分	名号	地区	出品者 (敬称略)
最優秀賞	ふじゆき	金城町	大崎 善夫
優秀賞	ふじひめ	弥栄町	佐々木祥二
優良賞首席	ま り	旭 町	山田 重夫
優良賞	はるくに6	弥栄町	佐々木祥二
	5ささゆい1	江津市	山形 航
	4ささゆい5	江津市	山形 航

交通事故ゼロへの思いを込めて

カーブミラー贈る

秋の交通安全運動期間に合わせ、J
Aしまねいわみ中央地区本部とJA共
済連島根・一般財団法人島根県農協共
済福祉事業団は、9月26日に浜田市へ、
また同28日には島根おち地区本部と
ともに江津市へカーブミラー合計19基
を寄贈しました。

佐々木豊本部長が地域貢献活動の一
環として交通事故防止に役立ててもら



い、また人命保護と被害軽減を目的と
して毎年行っている活動を説明する
と、両市長より「市民のカーブミラー
設置の要望は多く、頂いたカーブミ
ラーは交通事故防止のために活用させ
ていただきます」と感謝の言葉をいた
だきました。

交通事故防止機器 贈呈式



思いをひとつにして
令和5年度下期事業新発式

J Aしまねいわみ中央地区本部は、
10月14日江津市地場産業センターで
「令和5年度下期事業進発式」を開催
しました。佐々木本部長より「上期は
大きな変革を行いました。経営改善
の取り組みはまだ完了したわけではあ
りません。組合員の皆さんに今後の取
り込みについて、内容を検討しながら
進めていきたい。という思いを座談会
等でお伝えしているところ。前へ
むけて、共に思いをひとつにして改革
に取り組み、安定した地区本部運営を

行うことにより、地域の組合員利用者
の皆さんにサービスの提供や農業振興
を行っていく。本来の協同組合として
為すべきものを持続していくことが、
私たちの使命だと思っています。下期
もよろしく願います。」と挨拶が
ありました。

その後、各部長、統括支店長、子会
社(株)オートパルみどり、(株)いわみ中央
JA葬祭センターから上期の振り返り
と下期の事業方針について説明があり
全職員での意識統一を図りました。

また、個人情報漏洩再発防止策研修
会でコンプライアンスの遵守を改めて
確認した後、TACパワーアップ大会
2022の表彰者の発表動画を聴講し
ました。

コンプライアンスを遵守し、職員一
人一人が改革の意識をもち、思いをひ
とつにしてそれぞれの事業に取り組ん
でいきます。



年金友の会活動グラウンド・ゴルフ、各地で交流&健康増進!

9月7日、江津市中央公園多目的広場において27名の会員が参加して江津地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

朝から天気が良く9月になったとはいえ残暑が感じられる気温の中、参加者はプレーに熱中しました。

ホールインワンもたくさんあり、Goodなスコアが出ました。

10月の本部長杯グラウンド・ゴルフ大会でもホールインワンを出してくださいね。



江津 GG

9月25日、旭運動公園陸上競技場において19名の会員が参加して旭地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

当初は9月21日に予定しておりましたが雨に見舞われ延期したところでした。芝生のグラウンド内や周囲の土のグラウンドも使用する難コースですが、参加者は苦にすることもなくプレーをしました。

グラウンド・ゴルフに慣れない方もおられましたが、お知り合いの方々と楽しく過ごされました。

このようなところが、グラウンド・ゴルフの人気なのですね。



旭 GG

10月2日、三隅中央運動公園多目的広場において36名の会員が参加して三隅地区グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

秋晴れの空の下、グラウンドに生える草にも負けず、自分が思うようにならない展開にも負けず、みなさんはがんばられ好スコアが出ました。田中三隅支店長もグループの中に交じり競技を行い、参加者の方と競技について談笑するなど親睦がより一層深まりました。



三隅 GG

年金友の会活動ゲートボール大会 ～熱戦!まさに戦い!終われば笑顔で交流!～

9月19日、浜田市東公園ふれあい広場にて「第29回」Aしまねいわみ中央地区本部年金友の会地区本部長杯ゲートボール大会」を開催しました。秋晴れの良い天気の中、6チーム34人の会員が参加して行われました。

日頃練習や試合に参加されている方でも思うように運べないこともありましたが、でもさすが!試合中にはプレーを修正して試合を展開しました。競技時間30分は確かに戦いですが、終われば和気あいあいとなり親睦ができました。

大会の結果は次のとおりとなりました。

優勝 三階山 (浜田)

準優勝 長楽チーム (弥栄)

第三位 宇野同好会 (浜田東)



笑顔いっぱい!



ふれあい農業体験塾



さつま芋掘り体験

10月22日、江津市後地町の畑で農業の大切さや収穫の喜びを知ってもらおうと『ふれあい農業体験塾 芋掘り体験』が開催され、24名の親子が参加しました。今年7月に同農業体験塾で苗植えした紅はるかや安納芋は大きく育ち、JA職員から作業説明を受けたあと、畝に並びスコップで芋ほりスタート！伸びた根っこの長さに驚いたり、思わぬ方向に埋まってる芋に手こずりながらも一生懸命に掘り起していました。掘り上げた芋を持ち上げては「こんなに大きいのがとれたよ」「いっぱいつながって重たいよ」と弾ける笑顔で達成感もひとしおのようでした。最後に自分の掘った芋の中から一番大きなもの一つを選んで重量コンテストを行いました。上位者が発表され、「おうちで天ぷらにして食べたい」との感想にみんながほっこりした笑顔になりました。収穫した芋は分けて持ち帰り、秋の味覚を味わってもらいます。掘りたてよりも2週間くらい置いた方が甘味が増えて一層美味しくなるとのこと。自ら掘った芋はきっと特別な味でしょうね。



9月講義 「シャインマスカット大福づくり」

JA女子大学7期生は9月28日、石見まちづくりセンターで地元産シャインマスカットを使った大福づくりに挑戦しました。シャインマスカットはいわみ中央地区本部管内でピオーネに次ぐ栽培面積を占めており、大粒で皮ごと食べられるため大福づくりにはピッタリの品種。講師にJA江津女性部の平川節美部長と森崎玉恵副部長の2名を迎え、フレッシュな粒を丸ごと包んだ大福の作り方をポイントごとにコツを教わりながら仕上げていきました。「初めて作ったけどレンジで簡単にできたので嬉しい」「家で子どもと一緒に作りたいわ」などこの時期しか味わえない季節限定の大福にとっても満足そうでした。





えのうの ちよっと宮農!! えんどう豆(スナップエンドウ)の育て方!

えんどう豆は、シャキシャキとした食感が特徴の緑黄野菜です。実は、豆苗・キヌサヤ・グリーンピース・スナップエンドウなども、実はすべてえんどう豆の一種で、収穫時期によって名前を変えて出回っています。生長しても莢が柔らかくて甘く、スナックのように食べられるスナップエンドウの育て方をご紹介します。



■えんどう豆(スナップエンドウ)はどんな野菜? 育て方は簡単?

えんどう豆(スナップエンドウ)は、中央アジアから中近東地域が原産のマメ科の野菜です。とても歴史の長い野菜で、古代ローマから栽培されてきたとされる野菜です。えんどう豆、晩秋に種を蒔いて春に収穫します。栽培期間は長いですが、育て方はそこまで難しくないので初心者にもおすすめの野菜です。

1) 土づくり・畝立て

えんどう豆は、植えつけの2週間前から土壌の準備をします。酸性の土壌を嫌うので、地植えで植えつける場合は、あらかじめ苦土石灰をまいて土壌を中和しておきましょう。

- 植えつけ2週間前：1㎡あたり苦土石灰150gまいてよく耕す。
- 植えつけ1週間前：1㎡あたり堆肥3kg、化成肥料100gまいてよく耕す。
- 植えつけ直前：幅70~80cm、高さ15cmの畝をつくる。

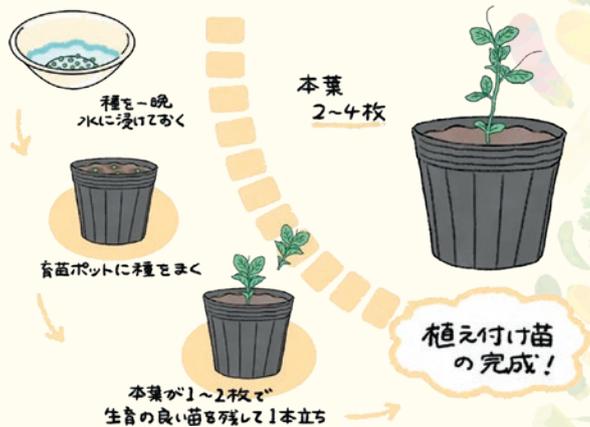
2) 種まき・植えつけ

えんどう豆の種まきは、10月下旬~11月下旬畑に直播きしても育てられますが、育苗ポットである程度の大きさまで育てて植えた方がいいです。

- 種を一晩水につけておく。
- ポットに培養土を入れ、指先で4か所にかるくくぼみをつけ、種を1粒ずつまく。
- 播いたら軽く土をかぶせ、手で優しく押さえる。
- たっぷり水をやる。
- 発芽したら、生育の良い苗を残して1本立ち。

※えんどう豆は日当たり・風通しの良い場所を好みます。寒さには強く、暑さには弱い野菜です。

植えつけは、畝幅70cm、株間40cm、条間30cmの畝に本葉が2~4枚になったら植えます。



3) 支柱立て

翌年の3月ごろ、草丈20~30cm程度成長したら、つるあり種は背が高くなるので2m程度、つるなし種は1m程度の合掌の支柱を立てネットを張ります。

4) 追肥

追肥は、基本的に化成肥料を与え、植えつけの翌年の春に2回行います。1度目は3月中旬から4月上旬です。2度目は4月中旬から4月下旬ごろ花が咲き始めたら行いましょう。

5) 収穫(収穫の時期は種類によって違います)

スナップエンドウは、花が咲いてから1ヶ月ほどで収穫適期を迎えます。収穫の目安は、さやが大きく膨らんできたころです。さやが膨らむ前に早採りすれば、「絹さや」として収穫。さやが膨らみ切ってしわができたごろに収穫すれば、「グリーンピース」収穫できます。

【ポイント】つるが伸びて、込んできたなら孫づるを摘み取って、日当たりや風通しを良くします。親づると子づるには花が多くつきますが、孫づるにはあまり花がつかません。



島根県西部農林水産振興センターからのお知らせ

排水対策を徹底し、水田園芸県推進6品目にチャレンジ

○水田園芸県推進6品目とは

島根県では、農家の皆さんの所得向上を目指し、水田での野菜栽培を推進しています。その中でも、今後も需要拡大が見込まれ、機械化や省力化が可能な品目としてキャベツ、タマネギ、白ネギ、ブロッコリー、アスパラガス、ミニトマトの6品目を推進しています。

上記品目の作付けの際には、一定の要件を満たすことで国や県の補助事業や産地交付金等の支援制度の活用が可能です。

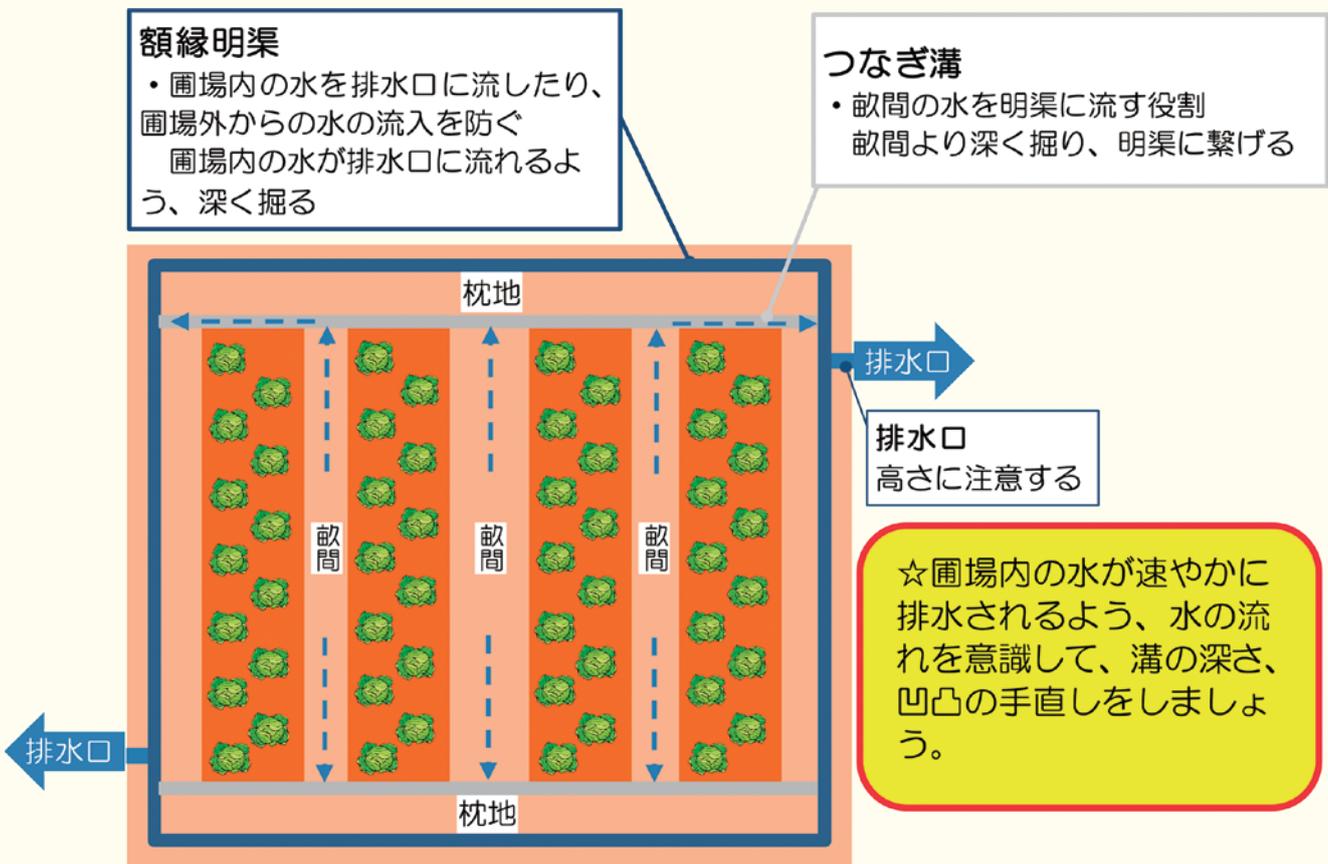
○排水対策について

園芸品目を水田で栽培する場合、排水不良が問題となります。排水が悪いと根腐れや病気の発生を助長するため、対策が必須です。

排水性の向上には、土づくり、高畝栽培と共に、額縁明渠等を施工し表面排水を促すことが重要です。

・額縁明渠の施工

ほ場内の周囲を囲むように掘った溝で、溝掘機や管理機、小型バックホーなどを用いて施工します。下の図を参考にしてください。



島根県西部農林水産振興センター農業振興部：0855-29-5615

きんさいトピックス



菌床椎茸詰め放題

きんさい市場黒川店では10月11日、菌床椎茸の詰め放題を行いました。

菌床椎茸の数に限りがあるため、午前中のみの開催でしたが多くの方に詰め放題をして頂きました。気温が下がり少し肌寒くなってきたことから、椎茸の成長・発生が活発的になり、本格的に椎茸の季節がやってきました。今回の詰め放題は、急遽の開催にも関わらず午前中ですべて完売となり、お客様からは、「椎茸好きだから、うれ



しい」や「定期的にやってほしい」など喜ばれました。

今から、椎茸をはじめとし、平茸やなめこといった菌茸類が続々と出荷されてきます。寒くな

ってきますので、鍋や味噌汁などの体が温まる調理にぜひお使いください。



臨時店舗の休業のお知らせ

各地区において開催しております「臨時店舗」（三隅支店、江津支店、弥栄事業所、旭事業所で金曜日に開いている臨時資材店舗）を令和5年12月より令和6年3月までの冬季の間は休業致します。

営農や資材注文等のお問い合わせは下記の地区営農経済渉外員までお願いいたします。

浜田地区担当 **080-2914-0522**

江津地区担当 **080-2927-3390**

三隅地区担当 **090-3376-0647**

弥栄地区担当 **080-2892-5817**

金城地区担当 **080-2910-9272**

旭地区担当 **080-8980-6113**

令和5年度

農業所得申告支援帳票 申込みのご案内

今年度も農業所得支援帳票の作成・配布を受付します。

ご利用を希望される方は、JA各支店・事業所・ふれあい店・あぐり店で下記の通り申込みをお願いいたします。

なお、継続利用契約の申込みはお引き受けできませんので、ご了承ください。

1. 申告支援のデータ提供内容

- ①農業収支計算明細書・収支内訳準備表（帳票）
- ②収支計算データ（農業用収支計算プログラムに取り込むデータ）
- ③農業簿記データ（ソリマチ農業簿記に取り込むデータ）

2. ご利用方法

集計口座は6口座までです。（ご家族の口座でも集計できます。）

3. ご利用料金

1件 **550円**(税込)

4. 申込締切日

第1回申込締切 令和5年12月15日(金)

最終申込締切 令和6年2月29日(木)

5. 帳票・データのお届け予定時期

帳票：第1回申込締切までに申込みをされた方…令和6年1月の外勤日に配布
～1月末日までに申込みをされた方………令和6年2月の外勤日に配布
※2月上旬以降お申込みをされた方は営農企画課まで来店ください。

データ：データが出来次第、順次メールにて送付

[お問い合わせ先]

営農経済部 営農企画課 TEL:**0855-22-8812**

傷害共済ご加入のみなさまへ

傷害共済ご継続のご案内について

平素は、JA共済事業に格別のご支援を賜り誠にありがとうございます。

さて、現在ご加入中の傷害共済が令和5年12月1日(金)をもちまして契約満了となります。つきましては、引き続きのご継続をお願いいたします。

なお、農林水産省による「共済事業向けの総合的な監督指針」の一部改正を踏まえ、本指針を遵守するよう事務見直しを行った結果、昨年度まで実施しておりました職員による電話・訪問での継続確認を原則取りやめます。

大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

契約の継続について

ご継続いただく場合は、『年齢条件に伴う確認等』変更が必要でない限り契約者様のお手続きは必要ありません。JAで自動継続させていただきます。

ご都合により契約を継続されない方は、令和5年11月17日(金)までに支店窓口へ手紙をお持ちいただくか、支店へご連絡ください。

※期日までにお申し出がない場合は自動継続となります。

※12月1日(金)以降のお申し出の場合は中途解約となり、掛け金の全額の返金は出来ませんのでご了承いただきますようお願いいたします。

今後もJA共済事業へご支援・ご利用のほど、よろしくお願いいたします。

ご不明な点は、支店または担当者までお問い合わせください。

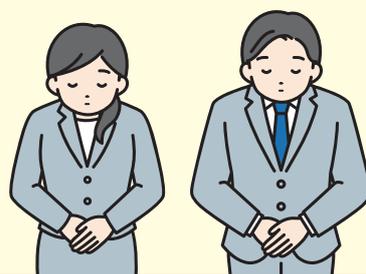
浜田支店 (0855) 22-8825

三隅支店 (0855) 32-0280

浜田西支店 (0855) 27-1003

金城支店 (0855) 42-1132

江津支店 (0855) 52-2061





地域の話題

いわみ中央地区本部



テト、うどんなどの出店があり、地域住民だけでなく他の地域の人たちも祭りを見にこられ、例年以上のにぎわいを見せました。
翌日15日は大人だけでなく、地域の子どもたちが多く参加して上府中を練り歩く神輿巡業も行われ、地域の様々な年代の人たちと交流ができました。



10月14日、15日にかけて、上府八幡宮にて例大祭前夜祭・神輿巡行が4年ぶりに開催されました。10月14日には、上府神楽社中による石見神楽の奉納が夜明けまであり、来られた方々を楽しませていました。また、上府青年会とJ A上府女性部の協力による焼き鳥、ポ

「例大祭前夜祭・神輿巡行」 浜田市上府町

年金相談会

12月21日(木)
浜田東ふれあい店
午後3時から
午後7時まで



いわみ中央地区本部 ローンセンター

ローン相談
開催中

12月は第2土曜日開催!

12月9日

いわみ中央地区本部
1階ローンセンターで
お待ちしております!!

受付時間/9:30~16:00

お問い合わせ

JAしまね いわみ中央統括支店ローンセンター
〒697-0024 島根県浜田市黒川町3741

TEL(0855)22-8816 FAX(0855)22-0203



©よりぞう

メガネ・補聴器の専門店 PARIS MIKI

1級 眼鏡作製技能士

運転用、読書パソコン用、遠近両用でも

認定補聴器技能者

メガネ一式

移動型店舗店長 狩野 昭弘

¥13,200~ 税込

「移動型店舗
パリミキカー」



お問合せ、訪問のご相談は 直通 ☎ 090-6955-1612 へ お気軽にどうぞ

令和5年 12月度 JA巡回スケジュール いわみ中央地区

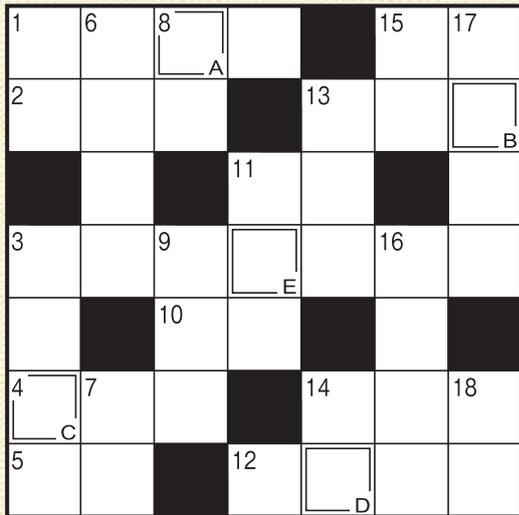
1日(金)	9時~14時	Aコープやさか	15日(金)	9時~17時	金城 総合展示会
			16日(土)	9時~16時	
11日(月)	9時~14時	Aコープみすみ	25日(月)	9時~14時	Aコープあさひ
12日(火)	9時~14時	Aコープあさひ	26日(火)	9時~14時	Aコープみすみ
13日(水)	9時~12時	雲城ふれあい店	27日(水)	9時~14時	Aコープやさか
14日(木)	9時~12時 13時~16時	旧 江東事業所 旧 松川事業所 P	28日(木)	9時~12時	江津西ふれあい店





二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題 ● ニコリ



答え A B C D E

タテのカギ

- ①冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧授業中は慎んでくださいね
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬建物が立っていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママー、どこー？
- ③欧米のクリスマスには、この島の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行きた
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえ
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えるといわれます

応募要項

● 応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌に関するご意見・ご感想を記入して、下記宛先にお送りください。

● 賞品

正解者の中から抽選で40名（JAしまね全体）の方に「農協全国商品券」をお贈りします。

● 当選者発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● 宛先・締切

〒697-0024 浜田市黒川町3741番地
JAしまね いわみ中央地区本部 ふれあい課 「クイズ」係
2023年12月1日（金）（当日消印有効）

◆ 先月号の答え ◆

「フジタク」



佳作

夏休用頼むたびバイト代
秋うらら床屋ごっここのふたりかな
新米の今年限りと届けられ
団栗を拾ふ園児の笑顔かな
秋分の日の丸並ぶ里の道

松江市 井上 延子様
浜田市 沖田 邦子様
浜田市 三沢 孝子様
兵庫県 小田 和子様
江津市 山形ゆうき様

愛犬を抱いて土手ゆく月の秋

出雲市 小豆澤典子様

虫籠のやうな無人の駅に入る

兵庫県 小田 慶喜様

椅子二つ百寿の母と秋夕焼

吉賀町 村田 綾美様

優秀賞

柴栗を妻とポケット皆使ひ

出雲市 藤江 堯様

（評）夫婦二人で仲良く散歩されていたらそこに柴栗が一つ二つ落ちていた。良く見るとそこにもあそこにもと良かったですね。

俳句の広場

選句者「白魚火」編集長・副主宰
安食彰彦先生

「家の光」でも俳句・川柳・詩・短歌を毎月募集しています。こちらへもぜひご応募ください！



JAしまねびより、皆様からの俳句・川柳を募集しています。締切は毎月14日必着です。（最優秀賞1句、優秀賞3句、佳作5句）12月号は川柳を募集します。1回のご応募につきお一人様3句までご応募いただけます。

応募方法
俳句または川柳、住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、ハガキ、FAX、メールのいずれかでご応募ください。
※応募作品は自作で未発表のものに限ります。
※応募作品の一切の権利は、JAしまねに帰属するものとします。
※受賞作品は地域名、氏名（または雅号）を掲載します。

あて先
〒690-0887 松江市殿町19-1
JAしまね ふれあい福祉課
「俳句の広場係」または「川柳の広場係」
FAX：0852-67-7708
Eメール：fureai.hon@ja-shimane.gr.jp



最優秀賞、優秀賞の4名様には「農協全国商品券1,000円分」をお贈りします。

・お預かりした個人情報は、プレゼントの抽選・発送のみに使用し、その他の目的で利用することはありません。



あったかキャンペーン

2023

JA 自己改革 実践中
JAグループ一斉

定期貯金


キャンペーン期間
 11/1(水) ▶ 12/29(金)



A
コース
しまね和牛 (すき焼き用) 120名様



B
コース
まめ茶・ゆず七味等 詰め合わせセット 120名様



C
コース
仁多米コシヒカリ (精米 5kg) 120名様



D
コース
季節のお花 120名様



E
コース
お茶とお餅のセット 120名様

①10万円以上 新規または増額で定期貯金をご契約されると抽選で合計**600名様**にご希望のコースの鳥根の特産品をプレゼント!

②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、**100万円**以上新規または増額でご契約の方には抽選で**100名様**に「農協商品券1,000円分」をプレゼント!

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、ATMまたはJAネットバンクからお預入れの方には抽選で**50名様**に「農協商品券1,000円分」をプレゼント!

キャンペーン期間中、10万円以上新規または増額で対象の定期貯金をご契約いただいた個人の方へ「**よりぞう除菌大判ウェットティッシュ20枚入り**」を先着**3,000名様**にプレゼント!
ATMまたはJAネットバンクからご契約された方はお近くの支店にその旨を申し出ていただくことで粗品をプレゼントいたします。

※写真はイメージです。※品切れの場合は他の粗品に代えさせていただきます。

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

懸賞概要

応募対象者 / ①期間中、対象商品を新規または増額で10万円以上契約された個人の方。

②Wチャンス/大口
①に外れた方のうち、対象商品を新規または増額で100万円以上契約された個人の方。

③Wチャンス/ATMまたはネットバンク
①、②に外れた方のうち、対象商品をATMまたはJAネットバンクからお預入れされた個人の方。

※キャンペーン期間中にATMまたはJAネットバンクから定期貯金(期間1年以上)を新規または増額で10万円以上契約された方は自動的に本キャンペーンの対象となり、B~Eコースのいずれかに応募したものとします。

抽選権の失効 / 抽選日の前日までに対象商品が中途解約されていた場合、抽選権は無効となります。

当選発表 / ご当選された方に対し、当選通知をお送りいたします。賞品は随時発送させていただきます。

個人情報の取扱 / 取得したお客様の個人情報は賞品の抽選・発送のためにのみ使用します。

住まいの

冬でも
足元快適

調査・お見積
無料!

床断熱リフォーム



家族みんなが
安心・快適ね!!

床下の断熱





お問い合わせ先

最寄りのJA各支店に
お問い合わせください

取扱業者 (公社)日本しるあり対策協会企業登録(鳥根県002・鳥取県002)

Kodama 株式会社 コタマサイエンス

■本社/鳥根県松江市西塚島2-8-23 ☎0852-43-0852

■松江営業所/☎0852-26-6757 ■出雲営業所/☎0853-31-9600

■益田営業所/☎0856-22-5390 ■江津出張所/☎0855-52-6852

■隠岐営業所/☎08512-2-2471



本誌は地球環境に優しい植物性インキを使用しております。



鶏肉とサツマイモの甘辛煮



コメント

- ・ご飯のおかずにもおつまみにもなるサツマイモ料理です。
- ・鶏肉とサツマイモにキノコを組み合わせ、食べ応え十分！

材料（4人分）

- 鶏もも肉…… 1枚（300g）
和風だし（顆粒）…小さじ1
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
サツマイモ… 1本（250g）
舞茸……………1パック
エリンギ……………1パック
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ2
A 濃口醤油……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ1
水……………大さじ1
細ねぎ……………1～2本

アレンジ

- ・鶏肉を豚肉に替えたり、豆腐や厚揚げに替えても美味しいです。
- ・人参や玉ねぎ、こんにゃく、ピーマン、いんげんなど、野菜の組み合わせを替えて彩を楽しめます。

作り方

- ①サツマイモは1cmの厚さの輪切り又は半月切りにし、水にさらしてから水気をきり、耐熱皿にのせて、ラップを軽くかけてレンジ(600w)で7分間加熱する。
- ②舞茸は小房に分け、エリンギは3cmの長さの薄切りにする。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、和風だし（顆粒）を振りかけてもみ込む。
- ④③の鶏肉に片栗粉をもみ込み、肉の皮目を下にして並べ入れ、焼き色を付け、裏返して同様に焼く。
- ⑤②のキノコを加え、軽く炒め、混ぜ合わせたAとサツマイモを加えて、ふたをして弱火～中火で5分煮る。
- ⑥フタを取って汁の水分を飛ばす。
- ⑦器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

材料（4人分）

- れんこん……………150g
小松菜……………1袋
ツナ缶……………1缶（70g）
コーン缶……………60～80g
A 砂糖……………小さじ1
醤油……………小さじ1
酢……………小さじ1
鶏がらスープ（顆粒）…小さじ1

作り方

- ①れんこんは薄い半月切り又はいちょう切りにして、酢水にさらす。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、れんこん、小松菜の順に入れて1～2分茹でてザルに上げ、冷ましてから水気を絞る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③とツナ缶、コーン缶を入れて混ぜ合わせる。

コメント

- ・秋から冬にかけて旬のれんこんは、免疫力を上げるビタミンCや腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。
- ・れんこんはタンニン（ポリフェノール的一种）が含まれています。鉄鍋で調理すると黒く変色してしまいます。

アレンジ

- ・小松菜を白菜、水菜、春菊に替えても美味しく食べられます。
- ・カニカマ、ハム、ちくわ、サラダチキン、枝豆、わかめ、ひじきなどを使っていろいろな味の組み合わせを楽しめます。

れんこんサラダ



健康散歩

糖尿病って何？

皆さんは「糖尿病」という病気を聞いたことがありますか？糖尿病は、膵臓から出るホルモン（インスリン）が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは、血糖を一定の値におさめる働きがあります。血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いまま放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（合併症）につながってしまいます。

糖尿病の症状は、血糖値がかなり高くなければ現れません。そのため、症状がなく糖尿病だということに気がつかない人も多くいます。高血糖時の症状は、喉が渇く・水をよく飲む、体重が減る、疲れやすくなるなどがありますが、症状が全くないまま健診などで判明する人もいれば、急に高血糖の症状が現れて判明する人もいます。糖尿病の合併症などの重い病気にならないうちに健診でチェックをすることが大切です。

健康診断などで分かる糖尿病の多くはインスリンの分泌が減少したり、働きが悪くなるために起こります。中高年に降に多くみられ、日本の糖尿病患者の約90%が2型糖

尿病とされています。2型糖尿病とは、遺伝的な体質に過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり発症するとされています。また、肥満がなくても、内臓脂肪が増える「メタボリックシンドローム」と呼ばれる状態になると発症しやすくなります。

糖尿病対策・予防をする際には、健康的な食生活と適度な運動を行い、睡眠不足・ストレスなどをできるだけ避けることが重要です。もちろん、肥満体型の人は体重を落とすことや内臓脂肪を減らすことが急務となってきます。

糖尿病は、日本国内でもその予備軍と合わせると約2,000万人もの患者さんがいるといわれています。40歳以上の人の5人に1人は、糖尿病を発症するという計算です。それほど身近な病気であるにも関わらず、日頃からしっかりと糖尿病対策をしている人は少ないのも事実です。栄養バランスの取れた健康的な食生活と適度な運動を日々コツコツと行い、糖尿病になってしまう前から正しく対策をしていきましょう。



JA島根厚生連

